1.1. Beslenmede İslami Ölçüler

Beslenme gerek kaynak gerekse sonuçları itibarıyla insanın beden ve ruh sağlığını, üçüncü şahısların haklarını, hatta bazı yönlerden toplumsal düzeni yakından ilgilendirdiğinden bütün dinler gibi

1 "Defu'l-mefasid celbü'l-menafiden evladır: İnsanlar için zararlı olan şeyleri engelleyip bertaraf etmek, faydalı olanları teşvik ve tahsilden önce gelir." Mecelle, Mad. 30. Berki, Açıklamalı Mecelle (Mecelle-i Ahkâm-ı Adliyye).

İslam da bu konuda ayrıntılı kurallar benimsemiştir. İslam'da besinler ve diğer tüm varlıklar konusunda temel ilke -aksine bir hüküm bulunmadığı sürece- mübahlık/serbestliktir. Yüce Allah Kur'an'da göklerde ve yerde ne varsa hepsini insan için yaratıp onun hizmetine sunduğunu bildirmektedir.[2] Kur'an'da iyi ve temiz şeyler (tayyibat) helal; pis (necis) ve kötü (habâis) şeyler haram kılınmıştır.[3] Besinlerin elde ediliş yöntemi de onu helal veya haram kılan diğer bir ölçüdür. Meşru yolla elde edilenler helal, başkasının hakkına tecavüzü barındırır nitelikteki gayrimeşru yolla elde edilenler ise haramdır.

Görsel 5.2: İslam insana sağlıklı beslenmesi için temiz ve helal gıda tüketmesini öğütler.

Besinlerin haram kılınması ya -sebebini ancak Allah'ın (cc) bildiği- taabbudi temele ya da insan yahut topluma zararlı olması ilkesine dayanır. Bu açıdan bakıldığında cansız varlıkların yenilmesi fıkıhta fayda ve zarar dengesi açısından ele alınmıştır. Tuz gibi öteden beri bilinen ve kullanılan madenlerin tüketilmesinde bir sakınca görülmemiştir. Yenmesi âdet edinilmemiş, vücuda olumsuz etkileri bulunan toprak, çamur gibi maddelerin besin olarak tüketilmesi ise uygun bulunmamıştır. Bitki kökenli gıda maddelerinde haram ve helallik durumu, akıl ve beden sağlığına zarar vermesi noktasından ele alınmış; sarhoş edici özelliğe sahip alkollü içki ve uyuşturucu maddelerin kullanılması haram kılınmıştır. Gıdaların fıkhi hükmü konusunda en ayrıntılı bilgi hayvansal kökenlilerde görülür. Fıkıhta hayvanın cinsinden beslenme şekline, etinin elde edilme yönteminden boğazlayan kişinin dinî inancına kadar bütün konulara ilişkin ayrıntılı hükümler vardır.

LİSTELEYELİM

Beslenmede İslami ölçüler:

- Yiyeceğin temiz olması
- ....
- ....
- ....

Yukarıdaki noktalı yerlere beslenmedeki İslami ölçüleri listeleyiniz.

2 bk. Bakara suresi, 29. ayet; Casiye suresi, 13. ayet.
3 bk. Bakara suresi, 172. ayet; Maide suresi, 4. ayet; Araf suresi, 157. ayet.
4 Kahraman, "İslam'da Helal ve Haram'ın Yeri ve Fıkıh Usulü Açısından Temellendirilmesi", 43.